

**Alimentação Saudável**

**Alunos 5º ano C.**

**E.M.T.I - Ipeúna-SP**

## **Receita de omelete de atum light simples.**

### Ingredientes:

1 ovo;

1 clara;

1/2 lata de atum em conserva;

Salsinha a gosto;

Coentro a gosto;

1/2 cebola picada;

Pimenta do reino a gosto; Sal a gosto.

### **Modo de preparo:**

Adicione os ovos em uma tigela funda e bata bem até ficar espumoso, depois adicione o sal, pimenta, atum e os temperos frescos. Em uma frigideira antiaderente, adicione um fio de azeite e coloque para aquecer em fogo baixo. Quando estiver quente, despeje a mistura e tampe. Quando a omelete estiver consistente e despregando da frigideira, vire do outro lado e espere dourar. Sirva em seguida.



## Salada de frutas simples

### Ingredientes:

- 1/2 mamão picadinho;
- 1/2 melão picadinho;
- 1 maçã grande picadinha;
- 2 bananas Suco de 3 laranjas.

**Modo de preparo:** Lave bem todas as frutas. Se tiver dúvidas, confira nosso post sobre como higienizar frutas e verduras corretamente.

Retire a casca e as sementes do mamão. Corte em quadradinhos. Retire a casca e as sementes do melão. Corte em quadradinhos. Corte as bananas ao meio e depois em quadradinhos.

Esprema as laranjas para extrair o suco,coe para retirar as sementes e reserve. Corte a maçã, retirando apenas seu miolo. Mantenha a casca. Misture delicadamente todas as frutas em uma tigela grande, com exceção da banana.

Regue a mistura com o suco de laranja. Leve à geladeira por 30 minutos, aproximadamente.

Coloque as bananas somente na hora de servir.



# Frango com brócolis receita saudável e saborosa!

## Ingredientes:

2 xícaras de caldo de galinha;

1 xícara de leite desnatado;

½ xícara de farinha de aveia;

2 xícaras de água;

1 xícara de quinoa crua;

500 gramas de peito de frango Sal Pimenta-do-reino;

¼ de xícara de queijo parmesão ralado 3 xícaras de brócolis fresco.

## Modo de preparo:

Para fazer sua receita de frango com brócolis ferva o caldo de galinha junto a ½ xícara de leite numa panela. Bata outra ½ xícara de leite com a farinha de aveia no liquidificador e depois adicione a mistura ao líquido fervente. Mexa até obter um molho cremoso. Em uma tigela, misture o molho com uma xícara de água e outra de quinoa. Despeje em uma assadeira untada com azeite.

- Corte o peito da ave em tiras e as coloque por cima da mistura. Polvilhe sal e pimenta à gosto e leve a assar em forno pré aquecido a 200°C. Enquanto isso, é hora de preparar os brócolis! Coloque os vegetais em água fervente durante um minuto e, em seguida, banhe com água fria. - Quando o frango e a quinoa estiverem bem cozidos, adicione os brócolis e uma quantidade de água suficiente para conseguir mexer os ingredientes na assadeira. Agora é só cobrir com queijo parmesão ralado e deixar no forno até derreter. Está pronta a sua receita de frango com brócolis!



## Suco verde

### **Ingredientes:**

- 1 maçã 1 limão;
- 2 folhas de couve;
- 1/2 dedo de gengibre Gelo a gosto;
- 2 copos americano de água filtrada.

### **Modo de preparo:**

Pique as folhas de couve. Corte a maçã, mantendo a casca bem lavada [inserir link como higienizar frutas e verduras. Esprema o suco do limão. Em um liquidificador bata a maçã, o suco do limão espremido, as 2 folhas de couve, o pedaço de gengibre e a água. Se achar necessário, você pode coar a mistura. Leve à geladeira. Retire e sirva com a quantidade de gelo que achar necessário. Está pronto!





## Salada Russa

### Ingredientes:

Água para cozinhar o frango, Tomilho a gosto, Louro a gosto, 1 peito de frango, 3 batatas, 2 cenouras, Cebolinha picada,,3 ovos cozidos, Ervilha, Picles de pepino, Maionese, Mostarda e Sal.

### Modo de preparo:

Reúna todos os ingredientes; Em um panela com água fervente, cozinhe o peito de frango junto com o tomilho e o louro; Em um tábuia, descasque as batatas, as cenouras e corte-as em cubos; Junte, respectivamente, a batata e a cenoura ao frango. Cozinhe por cerca de 8 minutos;



## Salada caesar saudável com frango

### Ingredientes:

(4 porções) 1 caixa de Filezinho de Peito de Frango em Crosta de Grãos da Seara Nature Salada mix de folhas e alfaces (alface crespa e exótica, alface roxa e radicchio) – ou outras de sua preferência 1 pepino picado, sem semente (ou outro legume da sua preferência) 200 g de palmito inteiro (pode ser pupunha) 1 punhado de folhas de manjeriço lascas de parmesão ou outro queijo sal sal pimenta pimenta azeite azeite alecrim fresco ou seco Molho azeite de oliva extravirgem 100 ml azeite de oliva 200 g de iogurte grego sem sabor e sem açúcar Limão suco de 1/2 limão 1 mostarda dijon ou comum 1/2 dente de alho cru ou cozido molho inglês 1 colher (sopa) de molho inglês queijo parmesão ralado 100 g de parmesão ralado sal e pimenta-do-reino alcaparra 1 colher (sopa) de alcaparras Tomate confit 5 tomates italianos maduros picados em quatro 100 g de açúcar de coco ou outro açúcar saudável de sua preferência

1 maço de manjericão (só as folhas) vinagre balsâmico  
100 ml de aceto balsâmico 100 ml de shoyo light, coco  
aminos (shoyo de coco) ou molho tipo tamari azeite de  
oliva extravirgem 100 ml de azeite extravirgem  
pimenta-do-reino pimenta-do-reino a gosto. Depois de  
cozidos, escorra a água e reserve os vegetais e o  
frango separadamente; De volta à tábua, pique o  
picles, os ovos e desfie o frango; Junte esses picados,  
a ervilha e as ervas picadas aos vegetais reservados.  
Misture; Tempere com sal, limão, mostarda e  
maionese. Misture mais; Leve à geladeira antes de  
servir e aproveite essa delícia. Bom apetite!



## **Receita de doce de frutas vermelhas.**

A primeira opção das nossas receitas de doces light começa com este doce de frutas vermelhas que pode te surpreender.

### **Ingredientes:**

420 gramas de frutas vermelhas soltos e misturados; 630 gramas de mirtilo; 2 colheres de açúcar; 600 gramas de blueberrymuffin; 1/3 de água; 2 colheres de sopa de óleo; iogurte (opcional); mel (opcional).

### **Modo de preparo:**

Em uma panela misture as frutas congeladas, o mirtilo e açúcar. Cubra e cozinhe por três horas em fogo baixo. Em outra panela misturar o blueberrymuffin, a água e o óleo e coloque no forno. Asse até que o bolo esteja fofo. Desligue o forno. Coloque a calda de frutas vermelhas por cima e cubra com iogurte e mel.



## **Receita de suco detox com laranja e mamão.**

### **Ingredientes:**

1/2 mamão papaya, 2 laranjas sem casca e sem sementes, suco de 1 Limão, 1 ramo de hortelã, 100 ml de água.

### **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador até virar uma mistura homogênea. Adicione cubos de gelo e sirva em seguida. Se precisar adoçar dê preferência ao mel. Beba em seguida para manter todas as propriedades e nutrientes.



## Sorvete light de iogurte natural

### **Ingredientes:**

Base do sorvete clara de ovo 2 claras; açúcar 1 xícara (chá) de açúcar; água 1 xícara (chá) de água; iogurte natural 4 copos de iogurte natural desnatado;

### **Cobertura:**

200 g de amora congelada (ou morango, framboesa, cereja) água 1 xícara de água açúcar 1 xícara (chá) de açúcar light.





## **Crepioca simples**

### **Ingredientes:**

2 ovos; 4 colheres (sopa) de farinha de tapioca; 1 pitada de sal;

Sugestão de recheio: queijo minas padrão ralado grosso, cebola refogada e salsinha.

### **Modo de preparo:**

Bata os ovos com a farinha de tapioca e o sal. Em frigideira antiaderente pequena aquecida em fogo baixo, despeje metade da mistura e gire para forrar todo o fundo. Aguarde até descolar da frigideira e vire com uma espátula larga para dourar do outro lado. Repita o processo com o restante da massa e sirva puras ou recheadas.

